元気健康だより

脳卒中予防　～運動～

運動習慣がありますか？

問 保健推進課　☎ 61-3315

できるところから運動を始めてみませんか

川端 麻美 保健師

今月の元気さん

和野 洋子（ようこ）さん
（小久慈町・75 歳）

散歩や体操で体を動かすことと、近所の仲間とのたぐきりが大好きです。

生活習慣病の予防や改善に役立ち、脳卒中予防にもつながる運動には「有酸素運動」と「無酸素運動」があります。

有酸素運動は、ウォーキングや水泳などのように、運動の強度をあまり上げなくてもある程度の時間をかけて行い、体温を上げることで内臓脂肪を燃やします。また、血糖値や中性脂肪値、血圧を下げる効果があるほか、善玉コレステロールを高める働きもあります。

無酸素運動は、短距離走などのように短時間に強い力を発揮するものですが、血圧を急激に上げることもあるので注意が必要です。

運動で大切なことは“運動を習慣化する”ことです。頑張りすぎると体も心も疲れてしまいます。きれいなお花を見ながらウォーキングするなど、運動を習慣化するためには自分なりの楽しみ方を見つけることも大切です。

「２日に１回やる」「運動したことをカレンダーに書く」など、自分ができそうなところから始めてみませんか。

子育て応援だより

利用案内

子育て支援センター　（川崎町11−1）　☎52−3210
■対象・利用料…未就学児と保護者・無料
■利用時間…①月～金 ８時30分～17時　②土 ８時30分～13時30分
■休館日…土曜日の午後、日曜日、祝日

日	時間	行事名
2（水）	13:30~15:00	赤ちゃんサロン 対象…１歳３カ月までのお子さんと保護者
9（水）	11:00~	うさこちゃんの部屋（絵本の読み聞かせ）
11（金）	終日	あそびの教室 対象児が決まっているため、自由来所はできません
14（月）	10:30~11:30	ひよこ教室
25（金）	終日	あそびの教室 対象児が決まっているため、自由来所はできません
28（月）	９:30~11:00	園庭開放・小久慈保育園（雨天時：ホール）
29（火）	10:00~12:00	親子運動会・サンエール（要申し込み） 対象…６カ月以上のお子さんと保護者・先着 60 人
30（水）	10:00~11:30	わくわく広場（要申し込み） 対象…宇部地区の乳幼児と保護者

※ 28（月）15:00～17:00、29（火）8:30～14:00 は、センターを利用できません

行事の紹介

親子運動会
かけっこやダンス、アンパンマン号にも乗り、アンパンをゲット！親子で妖怪も見つけたり、みんなで楽しみましょう。

今月の元気ちゃん

上村（かみむら） 慧（けい） くん
（５歳・荷軽部保育園）

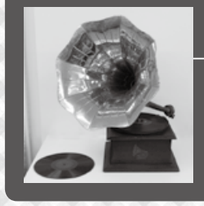
運動会の練習を頑張っているよ。本番が楽しみ‼

編集後記

「あまちゃんサミット」と「北限の海女フェスティバル」では、市外からたくさんの皆さんにお越しいただきました。県外もそうですが、台湾からのお客さまが予想以上に多かったのにびっくり。うれしい限りですね。（水上）

今月、一番調子がよかったときの広報くじ制作所要時間は1ページ約1時間。一度調子が落ちると、これが10倍くらいに伸びます。で、何が言いたいかというと、あまり調子が良いときに計画を立てると碌な事になりませんよ、と。（後）

なつかしタイムカプセル



蓄音機

ぜんまいでレコード盤を回転させ、盤に刻まれた溝を針でなぞり、その振動を上部のホーンで拡幅し、音を奏でます。

図書館だより

《市立図書館》　☎ 53-4605

■開館時間…９時～19 時（土日祝は 17 時まで）
■休館日…７㈪、14 ㈪、21 ㈪、22 ㈫、28 ㈪
※蔵書点検のため９/29 ㈫～10/ ４㈰は休館

あやとり大全集　完全版

主婦の友社／出版
野口廣／監修

「はしご」「ほうき」「ゴム」など、懐かしい日本の伝統あやとりや世界各地の文化を伝える珍しいあやとりなど、八十数作を掲載したあやとり本の決定版。わかりやすく解説しているので、子どもから大人まで遊べます。

●企画展「星と月の本展」…2 ㈬～ 27 ㈰
●図書館映画会…① 12 ㈯② 26 ㈯ 10:00～・14:30～（2回）
●読み聞かせ会「チビッコの部屋」…① 12 ㈯ 11:00～② 26 ㈯ 14:00 ～
●ブックスタート…17 ㈭① 10:30 ～② 13:30 ～
※①４～５カ月児相談、②６カ月児健診の会場（元気の泉）で開催します

《山形図書館》　☎ 72-3711

■開館時間…10 時～18 時
■休館日…７㈪、14 ㈪、21 ㈪、22 ㈫、28 ㈪

岩手共和国のオキテ１００カ条

菊池幸見／監修
メイツ出版

石割桜には特別な想（おも）いを寄せる。花巻のソフトクリームは箸で食べる。岩手人は「あまちゃん」ウラ話で盛り上がる。盛岡市内には全国でも有名な秘境駅が２つもある…。岩手県ならではの 100 のオキテを一挙公開。

●企画展「『敬老の日』読書のすすめ」…20 ㈰まで
●企画展「楽しもう！手づくり生活」… 3 ㈭～ 30 ㈬まで
●企画展「『読書の秋』おすすめ図書展」…24 ㈭～ 10/15 ㈭

9月の利用案内
おすすめ図書
イベント情報

地域おこし協力隊

問 地域づくり振興課
☎ 52-2116

他の事例から活性化のヒントを

Profile
宇部 芳彦（うべ よしひこ）51 歳／久慈市宇部町出身／東京で出版社に勤務。趣味は読書

最近、山形町の荷軽部と繋を取材させていただきました。その際、地域の方々の「廃校になった小学校の建物を有効活用できないかな」との声を聞き、以前に取材した八戸市南郷区（旧南郷村）の「山の楽校」を思い出しました。これは廃校を活用して年間数万人を集客する地域シンボルへと再生させた施設で、学区内の全世帯で運営協議会をつくっています。このような事例から学ぶことも大切ではないかと考えている今日このごろです。

●**地域おこし協力隊**…都市地域から生活の拠点を移した者を市が委嘱。一定期間、地域に居住して、地域ブランドや地域産品の開発・販売・ＰＲなどの地域おこし支援や、農林水産業への従事、住民の生活支援など「地域力活動」を行います。

生活環境だより

問 生活環境課
☎ 54-8003

早めから つけるライトで
消える事故

秋の全国交通安全運動

９月 21 日㈪から 30 日㈬までは、秋の全国交通安全運動が行われます。期間中の 30 日は「交通事故死ゼロを目指す日」。みんなで交通ルールを守り、交通事故のないまちにしましょう。

■ 交通安全運動の重点

①高齢者と子どもの交通事故防止／②夕暮れ時と夜間の交通事故防止（特に、反射材用品等の着用の推進、自転車前照灯の点灯の徹底）／③全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底／④飲酒運転の根絶